

**Чистов Павел Вячеславович**

преподаватель

**Сорокин Алексей Александрович**

преподаватель

**Соколов Геннадий Павлович**

преподаватель

**Литвинов Владимир Андреевич**

курсант

**Зуйкова Кристина Сергеевна**

студентка

ФГБОУ ВО «Ивановская пожарно-спасательная

академия ГПС МЧС России»

г. Иваново, Ивановская область

## **МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОК**

### **В БЕГЕ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ**

***Аннотация:** в статье рассмотрены методики тренировок в беге на длинные дистанции. Авторами сгруппированы средства развития общей выносливости.*

***Ключевые слова:** физические упражнения, бег, развитие выносливости, методика тренировки.*

Основными нормативами в беге на длинные дистанции в вузах МЧС России являются: бег 3000 м и бег 5000 м. Если начать с бега на дистанцию 3000 м, то можно сказать, что этот норматив незамысловато называется «тест Купера». Тест Купера есть обобщенное название ряда испытаний на физическую выносливость организма человека и проверку его сердечно-сосудистой системы. Особенность его тестов – испытания длительностью 12 минут, доктор создал более 30 подобных нормативов, по которым потом делаются выводы в спортивных или медицинских целях. Самый распространенный его норматив – бег на 3000 м. Для каждой категории, будь то женщины, мужчины, юноши – существуют свои критерии

данного испытания. Также критерии оценки норматива могут варьироваться в зависимости, например, от вуза, в котором обучается той или иной гражданин, или нормативное время может увеличиваться в зависимости от погодных условий. Но, есть свои исключения – в вузах МЧС России, согласно Приказу №153 МЧС России от 30.03.2011, нормативное время различных испытаний не меняется, какие бы, ни были погодные условия. Это сделано для того, чтобы будущие специалисты были физически выносливы и сильны. Бег на 5000 м отличается тем, что при прохождении данной дистанции от спортсмена требуется не только взрывная сила, как в беге на 3000 м, но и больше физическая выносливость и развитые легкие. В ВУЗах МЧС России особое внимание уделяется нормативам в беге на 3000 м и на 5000 м, помимо этого есть групповой норматив в беге на 6000 м (марш-бросок).

Каждая тренировка или сдача норматива начинается с качественной разминки и заканчивается заминкой, заминка обязательна, потому что в организме после нагрузок поднимается давление, и резкое прекращение каких-либо телодвижений может привести к плачевным последствиям для сердечно-сосудистой системы. Всё может начинаться с нагрузок на желудочки сердца, а закончиться инфарктом. Если в вузе разрешено, или спортсмен занимается самостоятельно, то можно использовать различные разогревающие мази, большим авторитетом пользуется мазь «Никофлекс», которой пользуются все профессиональные спортсмены, начиная от волейболиста и заканчивая пауэрлифтером. Но такие мази следует использовать в меру, потому что можно получить ожог 1 степени, что может повлечь за собой неприятные последствия. Обычно мази наносят на все рабочие поверхности и суставы тела: плечевые, локтевые и коленные суставы, низ спины. Если нет нужды использовать мази или это просто запрещено, то, естественно, рабочие поверхности тела следует разогревать вручную – тоже действенный способ. Перед самой тренировкой предварительно лучше попить воды, потому что без неё при беге на длинные дистанции можно нанести вред суставам. Перед бегом не следует много кушать, следует съесть немного горького шоколада для правильного функционирования организма. Если до сдачи

норматива есть ещё время, например, около недели, то следует исключить из пищи белки и сложные углеводы, питаться преимущественно крупами и бульонами для предотвращения лишних нагрузок на организм. Правильный подход к подготовке к тренировкам поможет сдать норматив намного лучше.

Говоря о технике бега, необходимо отметить, что здесь тоже не стоит налагать лишние нагрузки на свой организм. Начнем сверху. Головой лучше сильно не мотать и смотреть на горизонт, при этом скорость при беге автоматически увеличится. Челюсть стоит расслабить. Руки согнуть в локтях и почти ими не двигать, разве что они сами при беге будут двигаться по инерции. Дыхание должно быть ровное, в ритм с шагами. Насчёт того, чем дышать, точного ответа нет, каждый дышит так, как ему удобно – это вырабатывается автоматически. Кто-то вдыхает носом и выдыхает ртом, кто-то дышит только ртом. Во время бега не стоит глотать слюну, выплёвывать её – этим можно сбить дыхание. Если наблюдается обильное слюновыделение, то слюну следует просто распределять языком по нёбу, но не сплёвывать, тем самым не напрягая свой организм. Чтобы не кололо в боку во время бега, следует выдыхать только тогда, когда покрытие касается левая нога, но если всё-таки в боку закололо, то следует нажать рукой на этот бок и, наклонившись в ту же сторону, резко выдохнуть. Если же при беге спортсмен просто начинает задыхаться, то ему следует просто резко выдохнуть и дыхание станет снова ровное. Для бега не рекомендуется асфальтное покрытие, оно может нанести вред стопам, коленям, спине и дальше по нарастающей. Для бега хорошо подойдёт газон или прорезиненное покрытие. У неопытных бегунов после одной-двух тренировок может заболеть передняя берцовая кость, мышцы голени, мышцы бёдер. Качественная их последующая разминка, горячие ванны помогут решить проблему.

### *Программа «Новичок» – 3 км за 15 минут*

Приступая к выполнению программы «Новичок» необходимо дойти до такого уровня подготовки, при котором нормально пробегается дистанция в 3 км 3 раза в неделю со временем, не превышающим 15 минут. В данной программе

доводятся до совершенства базовые навыки бега. Каждая из ниже перечисленных программ расписана на неделю. Данную неделю программы необходимо повторять без изменений на протяжении 6–10 недель до получения результата, необходимого для перехода на следующую программу.

1 день: бег 5 км на скорость.

2 день: бег 1 км за минимальное время. Всего 3 повтора, между повторами отдых 1 минута.

3 день: бег 5 км.

*Программа «Я уже не задыхаюсь» – 3 км за 13 минут*

В этой программе добавляются качественные тренировки и увеличивается километраж. Перед забегом обязательно хорошенько размяться и взять за правило заканчивать тренировку заминкой и растяжкой.

1 день: бег 7 км на скорость.

2 день: бег 1 км за минимальное время. Совершаем 3 повтора, между повторами отдых 1 минута.

3 день: бег 500 метров за минимальное время. Делаем 8 повторов, между ними ходьба в течение 1 минуты быстрым шагом.

*Программа «Я у цели» – 3 км за 12 минут*

Этот уровень программы, как правило, оказывается самым тяжелым. Первые две программы занимались всего лишь подготовкой организма к этой работе. Общий километраж не увеличивается, так как предложенные упражнения и так достаточно требовательны. В этом случае избыточная нагрузка только повредит. В программе «Я почти у цели» присутствует так называемая «интервальная тренировка» – чередование интервалов высокой и низкой интенсивности физических нагрузок. В нашем случае, это смена бега на приседания и возвращение обратно к бегу без передышек. Чередование интервалов позволяет трудиться на максимальном пределе своих сил и экономить драгоценное время.

1 день: бег 7 км на скорость.

2 день: бег 1 км за минимальное время. Делаем 4 повтора, отдыху между повторами всего 40 секунд.

3 день: бег 500 метров за минимальное время. Совершаем 6 повторов, между которыми ходьба в течение 40 секунд быстрым шагом.

4 день: бег 1 км за минимальное время. Делаем 3 повтора, между повторами приседания без веса в количестве 30 раз.

Ниже представлена действенная программа для тренировки в беге на 5000 м: программа разделена на 5 уровней, чтобы понимать, как научиться бегать 5 км на время. Каждый уровень рассчитан на 6–10 недель тренировок. Начальные уровни вырабатывают технику и дают опыт, ощущение возможностей своего организма во время бега, мы постепенно даем упражнения для бега на 5 км. Если считаете, что вы готовы перейти на новый уровень – необходимо провести контрольный забег, засекая время, если после него ваш пульс не превышает 80 – 90% от максимального уровня ЧСС, то это ваш текущий уровень. Вычислить свой максимальный уровень ЧСС легко по общей формуле: 220 минус ваш возраст. Но лучше всего, если перед серьезными занятиями, сделать кардиограмму и проконсультироваться с врачом.

#### *Программа «Джедайские ясли» – 5 км за 35 минут*

В базовом уровне, мы исходим из того, что нам необходимо пробежать по 5 км 3 раза в неделю. На этом уровне программы тренироваться нужно 3 раза в неделю:

1 день. Постепенно увеличиваем дистанцию с 5 до 7 км. Бежать нужно так, чтобы легко пройти всю дистанцию без остановок, не переходя на шаг. Со временем стараться бежать в среднем темпе. Силовые упражнения с акцентом на мышцы ног, спины, кора.

2 день. 3 км разминочного бега. 10 сетов по 400 метров бега в 90% от скорости на дистанции 5 км, за время не более 2 минут. Отдых между отрезками не более 60 секунд. 2 км для заминки.

3 день. 3 км разминочного бега. 6 сетов по 200 метров с максимальной скоростью. Отдых не менее 3–4 минут на каждую минуту бега. 3 км для заминки.

После 5–6 недели тренировок, перед тренировкой 2 дня, нужно пробежать 5 километров на время. После того, как вы получаете время в 35 минут, переходим к следующей программе.

*Программа «Падаван» – 5 км за 30 минут*

Эта программа направлена на развитие базовой выносливости и укрепление мышц ног. Без этого, выходить на другие программы будет тяжело и опасно для здоровья.

1 день. Постепенно увеличиваем дистанцию с 8 км до 10 км в среднем темпе. Силовые упражнения с акцентом на мышцы ног, спины, кора.

2 день. 2 км разминочного бега. 8 сетов по 600 метров бега в 90% от скорости на дистанции 5 км, за время не более 2.50 мин. Отдых между отрезками не более 45 секунд. 2 км в качестве заминки.

3 день. 3 км разминочного бега. 6 сетов по 300 метров с максимальной скоростью. Отдых не менее 3–4 минут на каждую минуту бега. 3 км для заминки. После 5–6 недели тренировок, перед тренировкой 2 дня, нужно пробежать 5 км на время. После того, как получаем время в 30 минут, переходим к следующей программе.

*Программа «Джедай» – 5 км за 25 минут*

На этом этапе необходимо выработать «взрывную силу» ног, и развивать ее для ускорения на различных участках дистанции. Для этого мы включаем в программу несколько упражнений. Это прыжки «лягушкой», высокие прыжки, прыжки в полном приседе. Техника выполнения «лягушек»: из полного приседа, выпрямляясь, выпрыгиваем вверх, приземляясь на носки, и сразу принимаем исходное положение в полном приседе. Высокие прыжки, это прыжки с подтягиванием ног к груди, из положения стоя. Прыжки в полном приседе выполняются, не разгибая ног, толчком двух ног одновременно, длина одного прыжка одна – две ступни.

1 день. Постепенно увеличиваем дистанцию с 11 до 13 км в среднем темпе. Силовые упражнения с акцентом на мышцы ног, спины, кора. Прыжковые упражнения – не менее 30 повторов каждого упражнения.

2 день. 2 км разминочного бега. 7 сетов по 800 метров бега в 90% от скорости на дистанции 5 км, за время не более 3:40 мин. Отдых между отрезками не более 60 секунд. Во время отдыха 20 приседаний. Бег 2 км для заминки.

3 день. 2 км разминочного бега. 5 сетов по 400 метров, с максимальным ускорением. Отдых не менее 4–5 минут на каждую минуту бега. 3 сета интервального бега на 1 км – чередование 100 метров ускорения и 100 метров бега в медленном темпе, отдых между сетами не более 2–3 минут. 2 км для заминки. После 5–6 недель тренировок, перед тренировкой 2 дня, нужно пробежать 5 км на время. После того, как получаем время в 25 минут, переходим к следующей программе.

#### *Программа «Мастер – Джедай» – 5 км за 23 минуты*

В этой программе мы добавляем еще один тренировочный день, для полноценного и безопасного развития без перетренированности. Также, в программу включаем упражнение бурпи. Техника его выполнения: из положения стоя, приходим в положение упор присев. Из упора присев прыжком переходим в положение упор лежа. Делаем одно сгибание-разгибание рук в упоре. Так же прыжком подносим колени к груди, оказываясь в положении упор присев. Из этого положения выпрыгиваем вверх выпрямляясь. Это одно повторение упражнения.

1 день. Постепенно увеличиваем дистанцию с 13 до 14 км в среднем темпе. Силовые упражнения с акцентом на мышцы ног, спины, кора. Прыжковые упражнения, не менее 40 повторов каждого.

2 день. Разминочная дистанция 2 км. 5 сетов по 1000 метров бега в 90% от скорости на дистанции 5 км, за время не более 4:25 мин. Отдых между отрезками не более 60–80 секунд. Во время отдыха выполняем 15 бурпи. 2 км для заминки.

3 день. Разминочная дистанция 3 км. 4 сета интервального бега на 1200 метров – чередование 100 метров ускорения и 100 метров в медленном темпе. Отдых между сетами не более 2–3 минут. 2 км для заминки.

4 день. Разминка 2–3 км. 6 сетов по 400 метров, с максимальным ускорением. Отдых не менее 4–5 минут на каждую минуту бега. Силовые и прыжковые

тренировки 1 дня. Заминка в 2 км. После 5–6 недели тренировок, перед тренировкой 2 дня, нужно пробежать 5 км на время. После того, как получаем время в 23 минуты, переходим к следующей программе.

*Программа «Магистр» – 5 км за 20 минут*

После этой программы бегать 5 километров больше не станет большой проблемой, 20 минут будут шелкаться как орешки. Следим за своей техникой на протяжении всей дистанции. Пробуем пробежать 5 км на время после 6–7 недели этой программы.

1 день. Постепенно увеличиваем дистанцию с 14 до 15 км в среднем темпе. Силовые упражнения с акцентом на мышцы ног, спины, кора. Прыжковые упражнения.

2 день. Разминочная дистанция 3 км. 5 сетов по 1200 метров бега в 90% от скорости на дистанции 5 км, за время не более 5:15 для одного отрезка. Отдых между отрезками не более 60–80 секунд. Во время отдыха выполняем 15 бурпи. Затем 2 км для заминки.

3 день. Разминочная дистанция 3 км. 4 сета интервального бега на 1500 метров – чередование 100 метров ускорения и 100 метров бега в медленном темпе. Отдых между сетами не более 2–3 минут. 2 км для заминки.

4 день. Разминочная дистанция 2 км 8 сетов по 400 метров, с максимальным ускорением. Отдых не менее 4–5 минут на каждую минуту бега. Силовые и прыжковые тренировки 1 дня. Заминка в 2 км.

В заключение хотелось бы отметить самое главное, что толк есть от каждой тренировки, всегда. Поэтому, если хотим научиться хорошо бегать, то нужно просто много бегать, выходить на пробежки в любую погоду, будь то снег или зной, и совершать пробежки. Именно тогда результат даст о себе знать. Но, естественно, для качественной подгонки своего результата к нормативному времени, следует действовать в соответствии с программами, которые указаны выше. Также можно тренироваться по тем циклам, которые сами вам интересны и удобны. Не стоит забывать о том, что к тренировкам нужно всегда готовиться посредством проведения качественной разминки, возможно, использования



вспомогательных мазей. Необходимо напомнить о постоянном соблюдении техники бега, равномерного дыхания. Если четко следовать предусмотренным алгоритмам, то можно избежать множества возможных травм.

### *Список литературы*

1. Ашкинази С.М. К вопросу о совершенствовании процесса физической подготовки сотрудников образовательных учреждений государственной противопожарной службы МЧС России / С.М. Ашкинази, Р.М. Шипилов, Б.Н. Кузнецов // Научно-теоретический журнал «Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта». – 2016. – №1 (131). – 327 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lesgaft-notes.spb.ru/ru/node/8434> (дата обращения: 17.01.2017).

2. Соколов Г.П. Методические принципы обучения двигательным действиям / Г.П. Соколов, А.А. Сорокин, П.В. Чистов // NovaInfo.Ru. – 2016. – Т. 1. – №51. – 279 с.

3. Сорокин А.А. Особенности техники бега на средние и длинные дистанции // Воспитание и обучение: теория, методика и практика: Сборник материалов V Международной научно-практической конференции / Редкол.: О.Н. Широков [и др.]. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015. – 328 с.

4. Сорокин А.А. Цель, задачи и принципы спортивной тренировки / А.А. Сорокин, П.В. Чистов, Г.П. Соколов // Педагогический опыт: теория, методика, практика. – 2015. – Т. 2. – №3 (4). – 278 с.

5. Шипилов Р.М. Оценка уровня физической подготовленности абитуриентов городских и сельских школ / Р.М. Шипилов, Е.В. Ишухина, В.Н. Матвейчев // Сельский ребёнок в меняющемся социальном мире: Материалы международной научно-практической конференции / Под ред. Л.В. Байбородовой, А.П. Чернявской. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, 2002. – С. 121–124.

6. Шипилов Р.М. Показатели физической подготовленности курсантов Ивановской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России на основе использования норм ГТО / Р.М. Шипилов, Е.В. Ишухина, В.Н. Матвейчев, О.В. Шипи-

лова // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: Материалы XVII Международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг. и празднованию 20-летия образования кафедры физической подготовки. Восточно-Сибирский институт МВД России. – Иркутск, 2015. – 460 с.

7. Шу Тим. Как пробежать 5 км за 20 минут // Жизнь в стиле фитнеса [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.stylefitness.ru/kak-probezhat-5-km-za-20-minut.html> (дата обращения: 17.01.2017).

8. Как бегать 5 километров правильно: общие рекомендации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.stylefitness.ru/kak-probezhat-5-km-za-20-minut.html> (дата обращения: 17.01.2017).